

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені  
С.З. Гжицького

Факультет Ветеринарної гігієни, екології та права  
Кафедра Реабілітації та здоров'я людини

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету

  
(підпис) Пеленко Р.А.  
(ПІП)

«25» 06 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**ОК 20 «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**  
(код і назва освітньої компоненти)

рівень вищої освіти «Бакалавр»  
(назва освітнього рівня)  
галузь знань 22 «Охорона здоров'я»  
(код галузі знань)  
спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»  
(код спеціальності)  
освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»  
(назва)  
вид дисципліни Обов'язкова  
(обов'язкова / за вибором)

Львів – 2021

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів I курсу В-О спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» за освітньою програмою «Фізична терапія та ерготерапія»

Укладачі:


В.о. зав. каф. , доцент, к.фіз.вих  
(прізвище, по батьку та ім'я та ініціали)

Івасик Н.О.  
(ініціали та прізвище)

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри реабілітації та здоров'я людини

протокол від «14» 06 2021 року №13

В.о. завідувача кафедри реабілітації та здоров'я людини

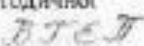
  
(підпис)

(Івасик Н.О.)  
(прізвище та ініціали)


Погоджено навчально-методичною комісією спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»  
(назва спеціальності)

протокол № 6 від «14» 06 2021 р.

Голова НМКС  Івасик Н.О.  
(підпис, прізвище та ініціали)

Схвалено рішенням навчально-методичної ради факультету   
(назва факультету)

протокол № 0 від «14» 06 2021 р.

Голова НМРФ  Слякка Н.Б.  
(підпис, прізвище та ініціали)

Ухвалено вченою радою факультету

протокол № 3 від «25» 06 2021 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Всього годин
	Денна форма навчання
Кількість кредитів/годин	4 кредити 120год.
Усього годин аудиторної роботи	48
в т.ч.:	
• лекційні заняття, год.	16
• практичні заняття, год.	
• лабораторні заняття, год.	32
• семінарські заняття, год.	-
Усього годин самостійної роботи	72
Вид контролю	залік

Примітка.

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі:– 40 %

## 2. ПРЕДМЕТ, МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 2.1. Предмет, мета вивчення навчальної дисципліни:

метою є формування у студентів системи знань, умінь і навичок, необхідних для вирішення проблемних професійних завдань у майбутній самостійній роботі, формування широкої наукової ерудиції та розвиток здібностей творчого теоретичного мислення.

Вивчення освітньої компоненти «Теорія і методика фізичного виховання» ґрунтується на таких засвоєних освітніх компонентах: «Анатомія людини», «Загальна біохімія», «Нормальна фізіологія» та ін

Здобуті знання з «Теорія і методика фізичного виховання» є основою для вивчення наступних освітніх компонент: «Терапевтичні вправи», «Реабілітація в кардіології», «Реабілітація в пульмонології», «Реабілітація при захворюваннях опорно- рухового апарату» та ін.

### 2.2. Завдання освітньої компоненти (ЗК, СК(ФК))

Вивчення освітньої компоненти передбачає формування у здобувачів вищої освіти необхідних компетентностей:

**загальні компетентності:** (з ОПШ розділу «Програмні компетентності» з шифрами):

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і

технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**фахові компетентності:** (з ОПП розділу «Програмні компетентності» з шифрами):

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

### **2.3.Програмні результати навчання (Р)**

У результаті вивчення освітньої компоненти здобувач вищої освіти повинен бути здатним продемонструвати такі результати навчання:

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 03. Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПР 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПР 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

### 3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### 3.1. Розподіл навчальних занять за розділами дисципліни

Назви розділів, тем	Кількість годин				
	денна форма навчання (ДФН)				
	усього	у тому числі			
л		Практ.	лаб.	с. р.	
ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна	16	2	4		10
Засоби та методи фізичного виховання.	11	2	4		5
Основні характеристики техніки фізичних рухів	11	2	2		7
Основи навчання рухових дій	11	2	2		7
Навантаження та відпочинок як методи компоненти методів вправи	14	2	4		8
Методи розвитку рухових якостей	19	2	4		13
Методики вдосконалення фізичних якостей	24	2	10		12
Форми організації занять фізичними вправами	14	2	2		10
<b>Усього</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>72</b>

#### 3.2. Лекційні заняття

№ з/п	Назви тем та короткий зміст за навчальною програмою	Кількість годин
		ДФН
1	<b>ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна</b> Сутність і значення виникнення фізичного виховання в суспільстві (ФВ, АФВ). Характеристика ТМФВ як наукової і навчальної дисциплін. Мета та завдання фізичного виховання.	2
2	<b>Засоби та методи фізичного виховання</b> Визначення понять. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів. Класифікація фізичних вправ. Значення оздоровчих сил довкілля та гігієнічних чинників, як засобів фізичного виховання.	2
3	<b>Основні характеристики техніки фізичних рухів</b> Кінематичні характеристики рухової дії: у просторі, у часі, у просторі і часі. Динамічні характеристики рухової дії: внутрішні, зовнішні сили. Ритм як комплексна характеристика техніки	2
4	<b>Основи навчання рухових дій</b> Рухове уміння та навичка. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок. Відмінні риси рухових вмінь та навичок. Перенос навичок. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Організація навчальної діяльності	2
5	<b>Навантаження та відпочинок як методи компоненти методів вправи</b>	2

	Фізичне навантаження як фактор впливу на фізичний розвиток людини. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних впливів. Адаптація організму до фізичних навантажень. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я	
6	<b>Методи розвитку рухових якостей</b> Загальна характеристика методів вправи. Методи строго регламентованої вправи: Методи безперервної вправи; Методи інтервальної вправи; Методи комбінованої вправи. Метод ігрової вправи. Метод змагальної вправи	2
7	<b>Методики вдосконалення фізичних якостей</b> Засоби вдосконалення сили. Засоби вдосконалення швидкості. Засоби виховання витривалості. Засоби удосконалення гнучкості. Загальні основи методики удосконалення спритності.	2
8	<b>Форми організації занять фізичними вправами</b> Загальна характеристика форм організації занять. Урочні форми організації занять. Загальна характеристика занять позаурочного тип.	2
<b>Усього годин</b>		<b>16</b>

### 3.3. Практичні (лабораторні, семінарські) заняття

1	<b>ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна АФВ у базі доказової медицини</b> Сутність і значення виникнення фізичного виховання в суспільстві (ФВ, АФВ). Характеристика ТМФВ як наукової і навчальної дисциплін. Мета та завдання фізичного виховання..	4
2	<b>Засоби та методи фізичного виховання</b> Визначення понять. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів. Класифікація фізичних вправ. Значення оздоровчих сил довкілля та гігієнічних чинників, як засобів фізичного виховання	4
3	<b>Основні характеристики техніки фізичних рухів</b> Кінематичні характеристики рухової дії: у просторі, у часі, у просторі і часі. Динамічні характеристики рухової дії: внутрішні, зовнішні сили. Ритм як комплексна характеристика техніки.	2
4	<b>Основи навчання рухових дій</b> Рухове уміння та навичка. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок. Відмінні риси рухових вмінь та навичок. Перенос навичок. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Організація навчальної діяльності	2
5	<b>Навантаження та відпочинок як методи компоненти методів вправи</b> Фізичне навантаження як фактор впливу на фізичний розвиток людини. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних впливів. Адаптація організму до фізичних навантажень. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я	4
6	<b>Методи розвитку рухових якостей</b> Загальна характеристика методів вправи. Методи строго регламентованої вправи: Методи безперервної вправи Методи строго регламентованої вправи: Методи інтервальної вправи; Методи комбінованої вправи. Метод ігрової вправи. Метод змагальної вправи	4
7	<b>Методики вдосконалення фізичних якостей</b>	10

	Засоби вдосконалення сили. Засоби вдосконалення швидкості. Засоби виховання витривалості. Засоби удосконалення гнучкості. Загальні основи методики удосконалення спритності	
8	<b>Форми організації занять фізичними вправами</b> Загальна характеристика форм організації занять. Урочні форми організації занять. Загальна характеристика занять позаурочного тип.	2
<b>Усього</b>		<b>32</b>

### 3.4. Самостійна робота

№ з/п	Назви тем та короткий зміст за навчальною програмою	Кількість годин
1	<b>Адаптивне фізичне виховання у базі доказової медицини. Аналіз публікації з бази доказової медицини</b>	15
2	<b>Методи розвитку рухових якостей</b>	25
	<b>Форми організації занять фізичними вправами</b>	10
<b>Усього</b>		<b>50</b>
	Підготовка до навчальних занять та контрольних заходів	22
<b>Усього годин</b>		<b>72</b>

#### 4. Індивідуальні завдання

Для покращення поточного контролю студентам пропонуються на вибір теми творчих робіт:

1. Фізичний розвиток людини.
2. Спорт людей з інвалідністю - інваспорт.
3. Заняття фізичними вправами у спеціальних медичних групах.

#### 5. Методи навчання

Вивчення предмету проводиться за допомогою наступних методів:

- викладання лекційного матеріалу;
- використання навчального наглядного обладнання (таблиць, стендів, муляжів тощо);
- використання презентацій, відеофільмів;
- розв'язування тестів, ситуаційних задач;
- проведення практичних досліджень та оцінка їх результатів;
- науково-дослідна робота;
- самостійна робота студентів.

Основними видами навчальних занять згідно з навчальним планом є:

- лекції;
- практичні;
- самостійна позааудиторна робота студентів (СРС).

#### 6. Методи контролю

Згідно з вимогами Положення про організацію навчального процесу в Львівському національному університеті ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького (2015) система оцінювання знань студентів передбачає два види контролю - поточний та підсумковий.

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті, зміст якого узгоджується з темою цього заняття. Основними видами контролю знань є тестові контрольні роботи та усне опитування. Результати контрольної роботи оцінюються за чотирьох бальною шкалою («2», «3», «4», «5»).

Поточний контроль та оцінювання знань студентів з тем самостійної роботи здійснюється під час проведення тестового контролю на відповідному аудиторному занятті.

Підсумковий контроль засвоєння та оцінювання знань студентів проводиться після закінчення вивчення ними програми навчальної дисципліни шляхом виставлення їм заліку.

До цього виду контролю допускаються студенти, які виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою.

#### 7. Критерії оцінювання результатів навчання студентів

Успішність студента оцінюється за 100-бальною шкалою під час проведення поточного та підсумкового контролю знань, яким є залік.

Поточний контроль проводиться протягом семестру шляхом усного опитування, тестового і письмового контролю, перевіркою виконання тем самостійної роботи тощо.

Максимальна кількість балів за засвоєння розділів дисципліни протягом семестру становить 100:

**100 (ПК)** – 100 максимальних балів з поточного контролю, які може набрати студент за семестр.

$$ПК = \frac{100 \cdot CA3}{5} = 20 \cdot CA3$$

- *CA3* – середнє арифметичне значення усіх одержаних студентом оцінок;

- *max ПК* – максимально можлива кількість балів за поточний контроль у відповідному семестрі дорівнює 100 балів;

- *5* – максимально можливе *CA3*



Результати поточного контролю оцінюються за чотирибальною («2», «3», «4», «5») шкалою. Оцінювання рівня знань студентів проводиться за наведеною нижче шкалою.

Критерії оцінювання знань студентів

- 5 – «відмінно» – студент виявляє особливі здібності, має високий показник знань матеріалу дисципліни, правильно використовує набуті знання для побудови відповідей, володіє термінологією, самостійно розкриває власну думку.

- 4 – «добре» – студент правильно і глибоко розуміє питання дисципліни, вміє проявити знання, зіставляти, узагальнювати систематизувати інформацію, має власний підхід до розкриття поставленого питання.

- 3 – «задовільно» – студент висвітлює незначну частину теоретичного матеріалу дисципліни, не повністю виявляє знання і розуміння основних положень, основну частину відповідей відтворює на репродуктивному рівні.

- 2 – «незадовільно» – студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, елементарного поняття, відповіді невірні, що демонструють нерозуміння суті питань дисципліни.

За підсумками семестрового контролю в залікову відомість студентів у графі «за національною шкалою» виставляється оцінка «зараховано/незараховано».

Вирахування підсумкової оцінки та переведення її в бали можна зробити з допомогою таблиці 1. Кожній сумі балів відповідає оцінка за національною шкалою та шкалою ЄКТС.

Таблиця 1.

Шкала оцінювання успішності студентів

За 100-бальною шкалою	За національною шкалою		За шкалою ЄКТС
	Екзамен, диференційований залік	Залік	
90 – 100	Відмінно	Зараховано	A
82 – 89	Добре		B
74 – 81			C
64 – 73	Задовільно		D
60 – 63			E
35 – 59	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання		FX
0 – 34	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни		F

За підсумками семестрового контролю в залікову відомість студентів у графі «за національною шкалою» виставляється оцінка «зараховано/незараховано».

## 8. Навчально-методичне забезпечення

1. Підручники та навчальні посібники;
2. Конспект лекцій з дисципліни;
3. Мультимедійні презентації для проведення лекцій;
4. Матеріали для самостійного вивчення на електронних носіях;
5. Тестові контрольні питання для поточного контролю знань;
6. Навчальні таблиці і схеми.

## 9. Рекомендована література

### Базова

1. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури :навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008– Т. 1. - 391

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2012. – Т. 2. — 368 с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. –208 с.
5. Линець ММ. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 208 с
6. Осадченко ТМ, Семенов АА, Ткаченко ВТ, укладачі. Адаптивне фізичне виховання: навч. Посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. — Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. — 248 с.
8. Чичкан ОА, Кость ММ. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник]. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 104 с.
9. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.

#### **Допоміжна**

1. Демідова О.М., Єлісеєва Д.С. Організація і методика проведення виробничої практики за професійним спрямуванням : [методичні рекомендації]. Дніпро. 2018. 31 с.2.
2. Литвиненко О.М. Робочий зошит для самостійних робіт з теорії і методики фізичного виховання : навчально-методичний посібник / О.М.Литвиненко, О.С.Слав'як. – Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2017. –64с.
3. Москаленко Н.В., Корж Н.Л., Єлісеєва Д.С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро: Інновація. 2017. 212 с.
4. ОсадченкоТМ, Семенов АА, Ткаченко ВТ, укладачі. Адаптивне фізичне виховання: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
5. Сиволап ВД, Кисельов СМ, Лашкул ДА. Основні принципи доказової медицини: навчальний посібник для здобувачів ступеня доктора філософії за третім освітньо-науковим рівнем в галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 222 «Медицина» навчальна дисципліна «Сучасна кардіологія». Запоріжжя: ЗДМУ; 2020. 208 с.
6. <https://www.nlm.nih.gov/bsd/medline.html>
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
8. <https://www.cochranelibrary.com/>
9. <https://rehabilitation.cochrane.org/>
10. <https://www.elsevier.com/solutions/embase-biomedical-research>
11. <https://www.pedro.org.au/>
12. <HTTPS://Z-L.COM.UA/UA/ARTICLE/167>

#### **Інформаційні ресурси**

Нормативною базою вивчення вказаної дисципліни є навчальна програма, навчальний план та робоча програма дисципліни. Джерелами інформаційних ресурсів вивчення дисципліни є:

- Інтернет-зв'язок;
  - Бібліотеки:
1. Бібліотека ЛНУВМ та БТ: м. Львів, вул. Пекарська, 50
  2. Львівська наукова бібліотека ім. Стефаника НАН України: вул. Стефаника, 2; тел. 74-43-72
  3. Львівська обласна наукова бібліотека: просп. Шевченка, 13; тел.74-02-26
  4. Наукова бібліотека ЛНУ ім. Франка, метод. відділ: вул. Драгоманова, 17; тел. 296-42-41
  5. Центральна міська бібліотека ім. Лесі Українки: вул. Мулярська, 2а; тел.72-05-81
  6. Наукова бібліотека Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького, вул. Січових Стрільців, 6.
  7. Львівська обласна наукова медична бібліотека, вул. Руська, 20